

**GESUND & GUT: Na Klar!**

Gesunde Ernährung und nachhaltige Lebensmittelproduktion  
Nationales Forschungsprogramm NFP 69

**Sodium and potassium specific food record checklist**

developed for use in the research project “Environmental and educational intervention in communal catering to lower salt intake in the Swiss working population”

<http://www.nfp69.ch/en/projects/how-can-people-achieve-a-healthy-diet/project-salt-consumption>

Funding: Swiss National Science Foundation, National Research Program NRP69, project no. 406940\_145149 und Schweizerische Herzstiftung

The checklist is available in German (original), English, French, and Italian. Native/bilingual speakers translated questions from German into English, French or Italian and then back into the original language.

How to cite the checklist

(D) Beer-Borst Sigrid, Krause Corinna, Siegenthaler Stefan. Checkliste zum Lebensmittelverzehr V2.0 vom 04.12.2014/08.11.2016. Projekt „Gesund & Gut: Na Klar!“ NFP69 Salzkonsum. Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Bern, Schweiz, Oktober 2017

(E) Beer-Borst Sigrid, Krause Corinna, Siegenthaler Stefan. Food Record Checklist V2.0 dated 04.12.2014/03.11.2016. Project „Healthful & Tasty: Sure!“ NRP69 salt consumption. Institute of Social and Preventive Medicine, University of Bern, Switzerland, October 2017

(F) Beer-Borst Sigrid, Krause Corinna, Siegenthaler Stefan. Checklist des aliments consommés V2.0 du 04.12.2014/01.11.2016. Projet « Sain & Délicieux : Bien sûr ! » PNR69 consommation de sel. Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Bern, Suisse, Octobre 2017

(I) Beer-Borst Sigrid, Krause Corinna, Siegenthaler Stefan. Lista di controllo sul consumo alimentare V2.0 datata 04.12.2014/08.11.2016. Progetto “Sano & Buono: beh, certo!” PNR69 il consumo di sale. Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Bern, Svizzera, ottobre 2017

## Checkliste zum Lebensmittelverzehr

ID \_\_\_\_\_

Datum Tag \_\_\_\_\_ Monat \_\_\_\_\_ Jahr 20 \_\_\_\_\_

Wochentag \_\_\_\_\_

### Allgemeine Hinweise

Bitte geben Sie anhand der nachfolgenden Liste von Lebensmitteln an, welche Sie im Laufe des Tages essen. Es handelt sich nur um eine Auswahl von Lebensmitteln. Zur schnelleren Orientierung sind die Lebensmittel nach Lebensmittelgruppen sortiert, wie beispielsweise „Brot und Backwaren“ oder „Fleisch- und Wurstwaren“. Innerhalb jeder dieser Gruppen finden Sie wiederum ähnliche Lebensmittel zusammengefasst.

Bitte sehen Sie sich die Checkliste zunächst durch, um sich mit den aufgelisteten Lebensmitteln vertraut zu machen.

**Bitte machen Sie bei jeder Mahlzeit, die Sie zu sich nehmen, Angaben zu den in der Checkliste aufgeführten Lebensmitteln. Wenn Sie ein Lebensmittel verzehren, dass sich zu keiner der aufgeführten Lebensmittelgruppen zuordnen lässt, müssen Sie dieses nicht angeben.**

**Machen Sie Ihre Angaben unmittelbar während resp. nach dem Essen einer bestimmten Mahlzeit** (z.B. Frühstück, Zwischenmahlzeit, Mittagessen etc.)

Zur Angabe der gegessenen Menge eines Lebensmittels, bitten wir Sie, sich an der angegebenen Referenzportion zu orientieren. Für eine einfachere Schätzung der verzehrten Menge sind übliche Portionsgrößen in Haushaltsmengen (z.B. ein Esslöffel) bzw. Grammangaben hinter der Referenzportion vermerkt. Bitte beachten Sie, dass es um eine *ungefähre Abschätzung* der Portionsgrößen geht.

Haben Sie beispielsweise zwei Laugengipfeli gegessen, machen sie ein Kreuz in der Spalte „Anzahl Portionen < 2 >“. Haben Sie beispielsweise nur eine halbe Scheibe Kochschinken gegessen, wählen Sie die nächstgrössere Portionsangabe. Sie setzen das Kreuz bei „Anzahl Portionen < 1 >“.

Für fünf oder mehr Portionen eines Lebensmittels kreuzen Sie bei „Anzahl Portionen < 5+ > an.

Um Ihnen das Ausfüllen der Checkliste zu erleichtern, finden Sie auf der folgenden Seite ein Beispiel.

## Beispiel

Zum Frühstück trinken Sie einen Kaffee mit Rahm und essen zwei mit Butter bestrichene Scheiben Brot, davon eine Scheibe mit Aprikosenkonfitüre, die andere mit einem Stück Appenzeller Käse. Sie kreuzen an:

Brot und Backwaren									
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen					Bestrichen mit	
			1	2	3	4	5+	Butter	Margarine
<b>Brot</b> Alle Sorten z.B. Weissbrot, Ruchbrot, Vollkornbrot, Zopf	<b>1 Scheibe</b>	Frühstück		<b>X</b>				<b>X</b>	○
		Znüni						○	○
		Mittagessen						○	○
		Zvieri						○	○
		Nachessen						○	○
		Spätmahlzeit						○	○

Kaffee und Tee									
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen					Zugabe von	
			1	2	3	4	5+	Kaffeerahm	Milch
<b>Kaffee, Espresso, Tee</b>	<b>1 Tasse (ca. 200 ml)</b>	Frühstück	<b>X</b>					<b>X</b>	○
		Znüni						○	○
		Mittagessen						○	○
		Zvieri						○	○
		Nachessen						○	○
		Spätmahlzeit						○	○

Käse								
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen					
			1	2	3	4	5+	
<b>Weich, Halbhart- und Hartkäse</b> z.B. Brie, Camembert, Emmentaler, Appenzeller, Gruyère, Tilsiter, Parmesan, Sbrinz	<b>1 Stück (Grösse einer Streichholz- schachtel)</b>	Frühstück		<b>X</b>				
		Znüni						
		Mittagessen						
		Zvieri						
		Nachessen						
		Spätmahlzeit						

**Zur Erinnerung:** Süsse Brotaufstriche, wie Honig, Marmeladen, Konfitüre etc. sind im Fragebogen nicht berücksichtigt, diese brauchen Sie also nicht anzugeben.

## Checkliste

Brot und Backwaren									
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen					Bestrichen mit	
			1	2	3	4	5+	Butter	Margarine
<b>Brot</b> Alle Sorten z.B. Weissbrot, Ruchbrot, Vollkornbrot, Zopf	1 Scheibe	Frühstück						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Znüni						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Mittagessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Zvieri						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Nachessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spätmahlzeit						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Brötli (ohne Laugenbrötli)</b> z.B. Semmel, Bürli, Mütschli, Weggli	1 Stück	Frühstück						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Znüni						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Mittagessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Zvieri						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Nachessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spätmahlzeit						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Gipfeli (ohne Laugengipfeli)</b> z.B. Vollkorngipfeli, Buttergipfeli, Schokogipfeli	1 Stück	Frühstück						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Znüni						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Mittagessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Zvieri						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Nachessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spätmahlzeit						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Laugengebäck</b> z.B. Laugenbrötli, - gipfeli, -bretzel, - zöpfli	1 Stück	Frühstück						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Znüni						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Mittagessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Zvieri						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Nachessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spätmahlzeit						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Knäckebröt</b>  <b>Vollkorngebäck, - cracker</b> z.B. Nature, mit Sesam, Honig, Käse	1 Stück (20g)	Frühstück						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Znüni						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	½ Päckli (ca. 20g)	Mittagessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Zvieri						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Nachessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spätmahlzeit						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kaffee und Tee									
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen					Zugabe von	
			1	2	3	4	5+	Kaffeerahm	Milch
<b>Kaffee, Espresso, Tee</b>	1 Tasse (ca. 200 ml)	Frühstück						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Znüni						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Mittagessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Zvieri						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Nachtessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spätmahlzeit						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Kaffeegetränke warm oder kalt</b> z.B. Cappuccino, Milchkaffee, Schale, Latte macchiato	1 Tasse (ca. 200 ml)	Frühstück							
		Znüni							
		Mittagessen							
		Zvieri							
		Nachtessen							
		Spätmahlzeit							

Cerealien										
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen					Verzehr mit		
			1	2	3	4	5+	Milch	Joghurt	Saft
<b>Flocken</b> z.B. Haferflocken, Weizenflocken, Flockenmischungen inkl. Bircherflocken	1 kleine Schüssel oder 4 Esslöffel gehäuft	Frühstück						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Znüni						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Mittagessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Zvieri						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Nachtessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spätmahlzeit						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Verarbeitete Cerealien</b> gepufft, gezuckert wie z.B. Knusper- müesli, Cornflakes	1 kleine Schüssel oder 6 Esslöffel gehäuft	Frühstück						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Znüni						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Mittagessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Zvieri						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Nachtessen						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spätmahlzeit						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Milch und Milcherzeugnisse

→ Bitte hier nur Milch/Joghurt angeben, die nicht mit Cerealien verzehrt wurde und dort anzugeben ist

	Referenz- Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen				
			1	2	3	4	5+
<b>Milch</b> Milch aller Fettstufen, Buttermilch, Sojamilch, weitere Milchersatzprodukte	1 Glas, 1 Tasse (ca. 200 ml)	Frühstück					
		Znüni					
		Mittagessen					
		Zvieri					
		Nachtessen					
		Spätmahlzeit					
<b>Joghurt, Joghurtgetränke und Quark</b> Alle Sorten z.B. Nature, Fruchtjoghurt, Blanc Battu, Fruchtquark	1 Becher (150-200 g)	Frühstück					
		Znüni					
		Mittagessen					
		Zvieri					
		Nachtessen					
		Spätmahlzeit					

Käse								
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen					
			1	2	3	4	5+	
<b>Weich, Halbhart- und Hartkäse</b> z.B. Brie, Camembert, Emmentaler, Appenzeller, Gruyère, Tilsiter, Parmesan, Sbrinz	1 Stück (Grösse einer Streichholzschachtel)	Frühstück						
		Znüni						
		Mittagessen						
	Als Reibkäse 3 Esslöffel	Zvieri						
		Nachessen						
		Spätmahlzeit						
<b>Frischkäse und Hüttenkäse</b> Alle Sorten z.B. Nature, mit Kräutern, mit Pfeffer, mit Meerrettich	1 Esslöffel gehäuft	Frühstück						
		Znüni						
		Mittagessen						
		Zvieri						
		Nachessen						
		Spätmahlzeit						
<b>Mozzarella</b>	½ Kugel, ½ Packung Minis oder 2 Sticks	Frühstück						
		Znüni						
		Mittagessen						
		Zvieri						
		Nachessen						
		Spätmahlzeit						
<b>Schmelzkäse</b> Alle Sorten	1 Chäsli oder 1 Scheibe	Frühstück						
		Znüni						
		Mittagessen						
		Zvieri						
		Nachessen						
		Spätmahlzeit						
<b>Edelschimmelkäse, z.B. Gorgonzola, Roquefort</b>	1 Stück (Grösse einer Streichholzschachtel)	Frühstück						
<b>Käse in Salzlake</b> z.B. Feta, Schafskäse etc.		Znüni						
Mittagessen								
Zvieri								
Nachessen								
Spätmahlzeit								

Fleisch- und Wurstwaren								
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen					Mit Sauce
			1	2	3	4	5+	
<b>Fleisch, zubereitet</b> z.B. Steak, Kotelet, Schnitzel paniert, Bratenstücke, Geschnetzeltes <sup>1</sup> , Voressen <sup>1</sup> , Hackfleisch	1 Portion (120-160 g)	Frühstück						○
		Znüni						○
		Mittagessen						○
		Zvieri						○
		Nachtessen						○
		Spätmahlzeit						○
<b>Würste</b> Alle gebrühten Würste z.B. Cervelas, Wienerli, Bratwürste	1 grosse oder 2 kleine Würste	Frühstück						
		Znüni						
		Mittagessen						
		Zvieri						
		Nachtessen						
		Spätmahlzeit						
Landjäger, Salsiz oder andere Dauerwürste	1 Landjäger, ½ Salsiz	Frühstück						
		Znüni						
		Mittagessen						
		Zvieri						
		Nachtessen						
		Spätmahlzeit						
<b>Aufschnitt Charcuterie</b> gekocht z.B. Kochschinken, Hinterschinken, Rollschinken	1 Scheibe (ca. 20 g)	Frühstück						
		Znüni						
		Mittagessen						
		Zvieri						
		Nachtessen						
		Spätmahlzeit						
Getrocknet oder geräuchert z.B. Trockenfleisch, Rohschinken, Salami, Speck	1 Portion (5-10 dünne Scheiben)	Frühstück						
		Znüni						
		Mittagessen						
		Zvieri						
		Nachtessen						
		Spätmahlzeit						

<sup>1</sup> Inkl. Sauce. Sauce muss nicht zusätzlich angegeben werden.



Fleischersatzprodukte								
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen					Mit Sauce
			1	2	3	4	5+	
<b>Tofu, Quorn, Seitan</b> Alle Arten z.B. Geschnetzeltes, Würstchen	1 Portion (120-160 g)	Frühstück						○
		Znüni						○
		Mittagessen						○
		Zvieri						○
		Nachtessen						○
		Spätmahlzeit						○

Fisch und Fischprodukte								
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen					Mit Sauce
			1	2	3	4	5+	
<b>Fisch zubereitet</b> z.B. Lachs, Forelle, Egli, Thunfisch  Fischstäbli, Nuggets, Fischchnusperli	1 Portion (ca. 150g)	Frühstück						○
		Znüni						○
		Mittagessen						○
		Zvieri						○
	5 Stück	Nachtessen						○
		Spätmahlzeit						○
<b>Geräucherte Fischspezialitäten</b> z.B. Räucherlachs, Makrele, Forelle	1 Portion aufge- schnitten oder am Stück (ca. 60g)	Frühstück						
		Znüni						
		Mittagessen						
		Zvieri						
		Nachtessen						
		Spätmahlzeit						

Pizza, Pasta, Aufläufe, Gratins und Co								
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen					
			1	2	3	4	5+	
<b>Mehrkomponenten- gerichte</b> , z.B. Pizza, salzige Kuchen (Wähen, Quiche), Pastagerichte aller Art, Eintöpfe, Gratins, Aufläufe aller Art, Risotto	1 Portion (ca. 300 g)	Frühstück						
		Znüni						
		Mittagessen						
		Zvieri						
		Nachtessen						
		Spätmahlzeit						

Kartoffeln und Kartoffelprodukte								
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen					
			1	2	3	4	5+	
<b>Kartoffeln, gekocht</b> z.B. Gschwellti, Salzkartoffeln	1 Stück	Frühstück						
		Znüni						
		Mittagessen						
		Zvieri						
		Nachessen						
		Spätmahlzeit						
<b>Kartoffeln, verarbeitet</b> z.B. Pommes frites, Bratkartoffeln, Rösti, Kartoffelsalat	1 Portion (ca. 150 g)	Frühstück						
		Znüni						
		Mittagessen						
		Zvieri						
		Nachessen						
		Spätmahlzeit						

Salate, Gemüse und Früchte									
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen					Zugabe von	
			1	2	3	4	5+	Schinken, Speck	Croutons
<b>Blatt- und Gemüse-salate</b> , Alle Salate, z.B. Kopfsalat, Nüssler, Randensalat, Rüeblisalat mit Sauce	1 kleine Schale (Vorspeisen-Portion)	Frühstück						○	○
		Znüni						○	○
		Mittagessen						○	○
		Zvieri						○	○
		Nachtessen						○	○
		Spätmahlzeit						○	○
								<b>Dipp</b>	<b>Sauce</b>
<b>Gemüse roh oder gekocht</b> Alle Gemüse z.B. Rüebl, Gurke, Peperoni, Brokkoli, Pilze	1 Handvoll (80-120g)	Frühstück						○	○
		Znüni						○	○
		Mittagessen						○	○
		Zvieri						○	○
		Nachtessen						○	○
		Spätmahlzeit						○	○
<b>Früchte frisch oder getrocknet</b> Alle Früchte z.B. Apfel, Birne, Nektarine, Melone, Zwetschge	1 Handvoll (80-120g) frisch oder 10 getrocknete Früchte	Frühstück							
		Znüni							
		Mittagessen							
		Zvieri							
		Nachtessen							
		Spätmahlzeit							

Suppen							
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen				
			1	2	3	4	5+
<b>Klare Suppen</b> z.B. Bouillon und Bouillon mit Einlage	1 Suppentasse (ca. 200 ml)	Frühstück					
		Znüni					
		Mittagessen					
		Zvieri					
		Nachtessen					
		Spätmahlzeit					
<b>Alle anderen Suppen</b> z.B. Gemüsesuppe, Cremesuppe, Getreidesuppe	1 Suppentasse (ca. 200 ml)	Frühstück					
		Znüni					
		Mittagessen					
		Zvieri					
		Nachtessen					
		Spätmahlzeit					

Nüsse, Apérogebäck und -snacks									
	Referenz-Portion	Mahlzeit	Anzahl Portionen						
			1	2	3	4	5+	Gesalzen	Ungesalzen
<b>Nüsse, Kerne und Nussmischungen</b> z.B. Cashewkerne, Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse	1 Handvoll (ca. 30 g)	Frühstück						○	○
		Znüni						○	○
		Mittagessen						○	○
		Zvieri						○	○
		Nachtessen						○	○
		Spätmahlzeit						○	○
<b>Chips (Kartoffel-/Gemüseprodukte) Cracker, Flûtes und sonstige salzige Snacks</b>	1 Handvoll (ca. 40 g), 4 Stängel oder 10 Cracker	Frühstück							
		Znüni							
		Mittagessen							
		Zvieri							
		Nachtessen							
		Spätmahlzeit							
<b>Olivensorten</b> Alle Sorten, gefüllt, ungefüllt	5 Stück	Frühstück							
		Znüni							
		Mittagessen							
		Zvieri							
		Nachtessen							
		Spätmahlzeit							

## Allgemeine Fragen zu Ihrem heutigen Lebensmittelverzehr

- 1) Haben Sie heute zum Zeitpunkt des Essens Ihren Speisen noch folgende Zutaten beigelegt? Bitte kreuzen Sie für jede Mahlzeit, d.h. pro Spalte mind. eine Antwort an.

Zutat	Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Nachessen	Spätmahlzeit
Salz, Streuwürze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saucen, Würzsaucen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 2) Haben Sie heute im Personalrestaurant eine Hauptmahlzeit (Mittag- oder Nachessen) gegessen?

☐ Ja → Frage 3

☐ Nein → Ende des Fragebogens

- 3a) Falls ja, welches Angebot haben Sie gewählt?

- ☐ Tages-Teller / Tages-„Menü“, fix zusammengestellt
- ☐ Tages-Teller / Tages-„Menü“, mit freier Komponentenwahl
- ☐ Wochenmenü
- ☐ Spezialangebot
- ☐ Selbstbedienung am Buffet
- ☐ Anderes Angebot:

☐ Weiss nicht

**3b) Wie beurteilen Sie den Geschmack der verzehrten Speisen und - soweit zutreffend - der einzelnen Komponenten? Bitte gegessene Speisen und Komponenten ankreuzen und deren Geschmack von 1 bis 9 beurteilen.**

Speise / Komponente	Geschmack								
	<i>extrem schlecht</i>								<i>ausge- zeichnet</i>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/> Tellergericht als Ganzes									
zusammengesetzt aus:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/> Fleisch									
<input type="checkbox"/> Fisch									
<input type="checkbox"/> Fleischersatz									
<input type="checkbox"/> Stärkebeilage									
<input type="checkbox"/> Gemüse									
<input type="checkbox"/> Sauce									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/> Salat (inkl. Salatsauce)									
<input type="checkbox"/> Suppe									
<input type="checkbox"/> Brot									
<input type="checkbox"/> Dessert									
<input type="checkbox"/> Anderes:									

**3c) Im Personalrestaurant ist für die Tagesteller/Tellergerichte die Menge der Standardportion meistens vorgegeben. Haben Sie für eine oder mehrere der folgenden Komponenten die Menge verändert, indem Sie mehr oder weniger verlangt oder selber geschöpft haben, als vorgegeben wurde?**

Bitte kreuzen Sie pro Zeile eine Antwort an.

☐ Ich hatte keinen Tagesteller/Tellergericht

	Nein, Standardportion	Ja, <b>KLEINERE</b> Menge	Ja, <b>GRÖßERE</b> Menge	Habe diese Komponente <b>nicht gewählt</b>
Fleisch oder Fisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleischersatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stärkebeilage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sauce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Nur zum internen Gebrauch**

Erhalten u. kontrolliert am Tag \_\_ Monat \_\_ Jahr 20 \_\_ durch (Kürzel) .....

Dateneingabe erfolgt am Tag \_\_ Monat \_\_ Jahr 20 \_\_ durch (Kürzel) .....

## Food Record Checklist

ID \_\_\_\_\_

Date Day \_\_\_\_\_ Month \_\_\_\_\_ Year 20\_\_\_\_\_

Weekday \_\_\_\_\_

### Instructions

Please use the following food list to report what you eat during the day. Take note, only a selection of foods is listed. We grouped similar food items into food categories to guide you in reporting food consumption, for example, “bread and bakery products” or “meat and meat products”. Within each category, again we present similar foods assembled into subgroups. Please scan the checklist once, to become familiar with the list of foods.

**For every food consumption occasion or meal, please indicate which of the listed foods you ate. If the food you ate is not in any of the given food categories and subgroups, you do not need to report it.**

**Record the consumed foods during or as soon as possible after each meal** (e.g. breakfast, AM snack, lunch, etc.)

When recording amount of each food consumed, please consider the given reference portion. We refer to standard household measures (e.g. a tablespoon) or weights, where considered helpful to evaluate the consumed amount. Please note we expect you to give an approximate estimate of your consumed amounts.

For example, if you ate two croissants for breakfast, you tick in the column „number of portions < 2 >“. If you ate only half a slice of cooked ham, choose the next larger portion size. Round up and make a tick for „number of portions < 1 >“.

If you eat five or more portions of a specific food tick „number of portions < 5+ >“.

For better understanding, please have a look at the example of how to complete the checklist on the following page.

## Example

For breakfast, you drink a coffee with cream and eat two slices of bread with butter. On one slice, you spread apricot jam; with the other slice of buttered bread, you take a piece of Appenzeller cheese. You tick the checklist as follows:

Bread and bakery products									
	Reference portion	Meal	Number portions					Spread with	
			1	2	3	4	5+	Butter	Margarine
<b>Bread</b> All types, such as white bread, dark bread, whole-grain bread, plait	<b>1 slice</b>	Breakfast		X				X	○
		AM snack						○	○
		Lunch						○	○
		PM snack						○	○
		Dinner						○	○
		Late hour						○	○

Coffee and tea									
	Reference-portion	Meal	Number portions					Added	
			1	2	3	4	5+	Cream	Milk
<b>Coffee, Espresso, Tea</b>	<b>1 cup (ca. 200 ml)</b>	Breakfast	X					X	○
		AM snack						○	○
		Lunch						○	○
		PM snack						○	○
		Dinner						○	○
		Late hour						○	○

Cheese									
	Reference portion	Meal	Number portions						
			1	2	3	4	5+		
<b>Soft, semi-hard- and hard cheese</b> e.g. Brie, Camembert, Emmentaler, Appenzeller, Gruyère, Tilsiter, Parmesan, Sbrinz	<b>1 piece (size of a matchbox)</b>	Breakfast		X					
		AM snack							
		Lunch							
		PM snack							
		Dinner							
		Late hour							

**REMINDER:** We do not consider sweet spreads, such as honey or jam in the checklist. Therefore, you do not need to report them.

## Checklist

Bread and bakery products									
	Reference portion	Meal	Number portions					Spread with	
			1	2	3	4	5+	Butter	Margarine
<b>Bread</b> All types, such as white bread, dark bread, whole-grain bread, plait	1 slice	Breakfast						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		AM snack						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Lunch						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		PM snack						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Dinner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Late hour						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Rolls (except lye rolls)</b> e.g. Semmel, Bürli, Mütschli, Weggli	1 piece	Breakfast						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		AM snack						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Lunch						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		PM snack						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Dinner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Late hour						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Croissant (except lye croissant)</b> e.g. whole-grain, butter, chocolate croissant	1 piece	Breakfast						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		AM snack						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Lunch						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		PM snack						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Dinner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Late hour						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Lye bakery products</b> e.g. pretzel, lye rolls, lye croissant, etc.	1 piece	Breakfast						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		AM snack						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Lunch						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		PM snack						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Dinner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Late hour						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Crisp bread</b>  <b>Whole-grain crackers</b> e.g. without flavor or with sesame, honey, cheese etc.	1 piece (20g)	Breakfast						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		AM snack						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Lunch						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	½ package (ca. 20g)	PM snack						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Dinner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Late hour						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Coffee and tea									
	Reference portion	Meal	Number portions					Added	
			1	2	3	4	5+	Cream	Milk
<b>Coffee, Espresso, Tea</b>	1 cup (ca. 200 ml)	Breakfast						○	○
		AM snack						○	○
		Lunch						○	○
		PM snack						○	○
		Dinner						○	○
		Late hour						○	○
<b>Coffee based beverages, warm or cold</b> e.g. Cappuccino, Cafe latte, Latte macchiato	1 cup (ca. 200 ml)	Breakfast							
		AM snack							
		Lunch							
		PM snack							
		Dinner							
		Late hour							

Cereals										
	Reference portion	Meal	Number portions					Added		
			1	2	3	4	5+	Milk	Yogurt	Juice
<b>Unprocessed cereals</b> e.g. rolled oats, rolled wheat or mixtures incl. Bircher muesli	1 small bowl or 4 heaped tablespoons	Breakfast						○	○	○
		AM snack						○	○	○
		Lunch						○	○	○
		PM snack						○	○	○
		Dinner						○	○	○
		Late hour						○	○	○
<b>Processed cereals</b> puffed, sugar added/coated such as rice krispies, cornflakes etc.	1 small bowl or 6 heaped tablespoons	Breakfast						○	○	○
		AM snack						○	○	○
		Lunch						○	○	○
		PM snack						○	○	○
		Dinner						○	○	○
		Late hour						○	○	○

## Milk and dairy products

→ Note: Do not report milk or yoghurt *added* to breakfast cereals. Added milk/yoghurt is captured in the Cereals category.

	Reference portion	Meal	Number portions				
			1	2	3	4	5+
<b>Milk</b> All fat contents, buttermilk, soy milk, other cow milk substitutes	1 glass, 1 cup (ca. 200 ml)	Breakfast					
		AM snack					
		Lunch					
		PM snack					
		Dinner					
		Late hour					
<b>Yogurt, Yogurt drinks and curd cheese</b> All types, e.g. without flavor or with fruits, blanc battu etc.	1 cup or container (150-200 g)	Breakfast					
		AM snack					
		Lunch					
		PM snack					
		Dinner					
		Late hour					

Cheese							
	Reference portion	Meal	Number portions				
			1	2	3	4	5+
<b>Soft, semi-hard- and hard cheese</b> e.g. Brie, Camembert, Emmentaler, Appenzeller, Gruyère, Tilsiter, Parmesan, Sbrinz	1 piece (size of a matchbox)	Breakfast					
		AM snack					
		Lunch					
	If grated, 3 tablespoons	PM snack					
		Dinner					
		Late hour					
<b>Cream cheese and cottage cheese</b> All types, e.g. without flavor, with herbs, pepper or horseradish	1 heaped tablespoon	Breakfast					
		AM snack					
		Lunch					
		PM snack					
		Dinner					
		Late hour					
<b>Mozzarella</b>	½ ball, ½ package 'Minis' or 2 sticks	Breakfast					
		AM snack					
		Lunch					
		PM snack					
		Dinner					
		Late hour					
<b>Processed cheese</b> All types	1 piece (triangle) or 1 slice	Breakfast					
		AM snack					
		Lunch					
		PM snack					
		Dinner					
		Late hour					
<b>Blue cheese,</b> e.g. Gorgonzola, Roquefort <b>Cheese in brine</b> e.g. Feta, ewe's milk cheese	1 piece (size of a matchbox)	Breakfast					
		AM snack					
		Lunch					
		PM snack					
		Dinner					
		Late hour					

Meat and meat products								
	Reference portion	Meal	Number portions					Added sauce
			1	2	3	4	5+	
<b>Meat, cooked/prepared</b> e.g. Steak, chop, breaded schnitzel, roast, meat in strips <sup>1</sup> or diced <sup>1</sup> , minced meat/hamburger	1 portion (120-160 g)	Breakfast						○
		AM snack						○
		Lunch						○
		PM snack						○
		Dinner						○
		Late hour						○
<b>Sausages</b> All types of cooked/boiled sausages, e.g. Cervelas, wiener/frankfurter, frying sausage	1 big or 2 small sausages	Breakfast						
		AM snack						
		Lunch						
		PM snack						
		Dinner						
		Late hour						
Landjäger, Salsiz or other 'summer sausages'	1 Landjäger, ½ Salsiz	Breakfast						
		AM snack						
		Lunch						
		PM snack						
		Dinner						
		Late hour						
<b>Cold cut, Charcuterie</b> cooked e.g. cooked or boiled ham	1 slice (ca. 20 g)	Breakfast						
		AM snack						
		Lunch						
		PM snack						
		Dinner						
		Late hour						
dried or smoked e.g. jerky, smoked ham, salami, bacon	1 portion (5-10 slim slices)	Breakfast						
		AM snack						
		Lunch						
		PM snack						
		Dinner						
		Late hour						

<sup>1</sup> For these foods, do not select "added sauce".

Meat substitutes								
	Reference portion	Meal	Number portions					Added sauce
			1	2	3	4	5+	
<b>Tofu, Quorn, Seitan</b> All types, e.g. as schnitzel, sausage, diced or chopped	1 Portion (120-160 g)	Breakfast						○
		AM snack						○
		Lunch						○
		PM snack						○
		Dinner						○
		Late hour						○

Fish and fish products								
	Reference portion	Meal	Number portions					Added sauce
			1	2	3	4	5+	
<b>Fish, cooked</b> e.g. Salmon, trout, tuna, etc.	1 portion (ca. 150g)	Breakfast						○
		AM snack						○
		Lunch						○
		PM snack						○
	5 pieces	Dinner						○
		Late hour						○
<b>Smoked fish</b> e.g. smoked salmon, mackerel, trout	1 portion sliced or as piece (ca. 60g)	Breakfast						
		AM snack						
		Lunch						
		PM snack						
		Dinner						
		Late hour						

Pizza, pasta dishes, casserole, gratins & Co								
	Reference portion	Meal	Number portions					
			1	2	3	4	5+	
<b>Multicomponent dishes</b> e.g. Pizza, salty tart (Quiche), pasta dishes of all kinds (Lasagna, pasta with sauce, etc.), stew, gratin, casserole, risotto	1 portion (ca. 300 g)	Breakfast						
		AM snack						
		Lunch						
		PM snack						
		Dinner						
		Late hour						

Potatoes and potato products								
	Reference portion	Meal	Number portions					
			1	2	3	4	5+	
<b>Potatoes, cooked</b> e.g. boiled or baked potatoes	1 piece	Breakfast						
		AM snack						
		Lunch						
		PM snack						
		Dinner						
		Late hour						
<b>Potatoes, processed</b> e.g. French fries, fried potatoes/home fries, roesti, hash browns, potato salad	1 portion (ca. 150 g)	Breakfast						
		AM snack						
		Lunch						
		PM snack						
		Dinner						
		Late hour						

Salad, vegetables and fruits									
	Reference portion	Meal	Number portions					Added	
			1	2	3	4	5+	Ham,bacon	Croutons
<b>Lettuce and vegetable salads</b> All types of lettuce, beet or carrot salad, coleslaw etc. <i>with</i> dressing	1 small bowl (starter portion)	Breakfast						○	○
		AM snack						○	○
		Lunch						○	○
		PM snack						○	○
		Dinner						○	○
		Late hour						○	○
								Dip	Sauce
<b>Vegetables raw or cooked</b> All types of vegetables, e.g. carrots, cucumber, pepper, broccoli, mushrooms	1 handful (80-120g)	Breakfast						○	○
		AM snack						○	○
		Lunch						○	○
		PM snack						○	○
		Dinner						○	○
		Late hour						○	○
<b>Fruits fresh or dried</b> All types of fruits, e.g. apple, pear, peach, melon, plum, prune etc.	1 handful (80-120g) fresh or 10 pieces of dried fruits	Breakfast							
		AM snack							
		Lunch							
		PM snack							
		Dinner							
		Late hour							

Soups								
	Reference portion	Meal	Number portions					
			1	2	3	4	5+	
<b>Clear broth</b> with and w/o addition of e.g. noodles, egg etc.	1 soup bowl (ca. 200 ml)	Breakfast						
		AM snack						
		Lunch						
		PM snack						
		Dinner						
		Late hour						
<b>All other soups</b> e.g. vegetable soup, creamy soup, cereal based soup	1 soup bowl (ca. 200 ml)	Breakfast						
		AM snack						
		Lunch						
		PM snack						
		Dinner						
		Late hour						

Nut, snack products									
	Reference portion	Meal	Number portions					Salted	Unsalted
			1	2	3	4	5+		
<b>Nuts, kernels and nut mixtures</b> e.g. Cashew, walnut, hazelnut, almond, peanut	1 handful (ca. 30 g)	Breakfast						○	○
		AM snack						○	○
		Lunch						○	○
		PM snack						○	○
		Dinner						○	○
		Late hour						○	○
<b>Chips</b> (potato-/vegetable based) <b>Cracker, flûtes and other salty snack products</b>	1 handful (ca. 40 g), 4 sticks or 10 crackers	Breakfast							
		AM snack							
		Lunch							
		PM snack							
		Dinner							
		Late hour							
<b>Olives</b> All types, with or w/o stuffing	5 pieces	Breakfast							
		AM snack							
		Lunch							
		PM snack							
		Dinner							
		Late hour							

## General questions concerning today's food consumption

1) Did you add any of the following ingredients to your food at time of consumption today? Please tick at least one box per meal/column.

Ingredient	Breakfast	AM snack	Lunch	PM snack	Dinner	Late hour meal
Salt, condiment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sauce, liquid condiment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) Did you eat a main meal (lunch or dinner) in the staff canteen today?

☐ Yes → Question 3

☐ No → End of the questionnaire

3a) If yes, which offer did you choose?

- ☐ Plated menu of the day, composition predefined
- ☐ Plated menu of the day, with free choice between several components
- ☐ Weekly special
- ☐ Daily special
- ☐ Self-service buffet
- ☐ Other offers:

☐ Don't know



3b) How would you rate the taste of the consumed menu/dishes and -if applicable- of the single components? Please tick the dishes and components you consumed and rate their taste on a scale of 1 to 9.

Menu / components	Taste								
	<i>extremely bad</i>						<i>excellent</i>		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/> Plated menu, overall									
composed of:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/> Meat									
<input type="checkbox"/> Fish									
<input type="checkbox"/> Mea substitute									
<input type="checkbox"/> Starchy foods component									
<input type="checkbox"/> Vegetable									
<input type="checkbox"/> Sauce									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/> Salad (incl. dressing)									
<input type="checkbox"/> Soup									
<input type="checkbox"/> Bread									
<input type="checkbox"/> Dessert									
<input type="checkbox"/> Others:									

3c) In general, a staff canteen does define the serving size for a plated menu, i.e. standard portions. Did you ask for, or did you serve yourself a smaller or larger amount than the standard portion for one or more of the components listed below? Please give one answer per row.

☐ I did not eat a plated menu

	No, Standard portion	Yes, smaller amount	Yes, larger amount	Did not choose this component
Meat or fish	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meat substitute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Starchy foods	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vegetables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sauce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**For internal use only**

Received and controlled on Day \_\_ Month \_\_ Year 20 \_\_ by (ID) .....

Data entry done on Day \_\_ Month \_\_ Year 20 \_\_ by (ID) .....

## Checklist des aliments consommés

ID \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_ Jour \_\_\_\_\_ Mois \_\_\_\_\_ Année 20\_\_\_\_\_

Jour de la semaine \_\_\_\_\_

### Instructions générales

Merci d'indiquer les aliments que vous consommez durant la journée à l'aide de la liste qui suit. Il s'agit d'une sélection d'aliment, la liste n'est pas exhaustive. Pour faciliter le remplissage de la liste, les aliments sont regroupés en catégories, par exemple : « Pain et produits de boulangerie » ou « Viande et produits de boucherie ». Dans chaque catégorie, les aliments similaires sont également regroupés.

Avant de commencer, nous vous prions de parcourir l'ensemble de la liste afin de vous familiariser avec la liste des aliments.

**Lors de chaque prise alimentaire ou repas, nous vous prions d'indiquer quel(s) aliment(s) de la liste vous avez consommé(s). Si vous avez consommé un aliment qui ne se trouve dans aucune catégorie et sous-groupes, il n'est pas nécessaire de l'indiquer.**

**Indiquez les aliments consommés à chaque occasion immédiatement ou le plus rapidement possible après chaque repas** (p.ex. petit-déjeuner, collation, repas de midi, etc.)

Merci d'indiquer la quantité consommée relativement à la portion de référence indiquée. Des mesures culinaires usuelles (p.ex. 1 cuillère à soupe) ou le poids sont indiqués pour faciliter l'évaluation. Il s'agit d'indiquer une *estimation approximative* de la portion que vous avez consommée.

Par exemple, si vous avez mangé deux croissants au petit-déjeuner, vous cochez la colonne « Nombre de portions <2> ». Si vous n'avez consommé qu'une demi-tranche de jambon cuit, vous arrondissez vers le haut et choisissez la portion entière. Ainsi, vous cochez « Nombre de portions <1> ».

Si vous avez mangé 5 portions ou plus d'un aliment, cochez « Nombre de portions <5+> ».

Pour vous aider, la page suivante vous propose un exemple de remplissage de la checklist.

## Exemple

Au petit-déjeuner, vous prenez un café crème et mangez deux tranches de pain beurrées, dont une avec de la confiture d'abricot et l'autre avec un morceau de fromage d'Appenzell. Vous cochez la checklist de la façon suivante :

Pain et produits de boulangerie									
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions					Tartiné avec	
			1	2	3	4	5+	Beurre	Margarine
<b>Pain</b> Toutes sortes p.ex. pain blanc, bis, complet, aux céréales, tresse	<b>1 tranche</b>	Petit-déjeuner		<b>X</b>				<b>X</b>	○
		Collation						○	○
		Diner						○	○
		Goûter						○	○
		Souper						○	○
		Collation du soir						○	○

Café et thé									
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions					Avec	
			1	2	3	4	5+	Crème	Lait
<b>Café, Espresso, Thé</b>	<b>1 tasse (env. 200 ml)</b>	Petit-déjeuner	<b>X</b>					<b>X</b>	○
		Collation						○	○
		Diner						○	○
		Goûter						○	○
		Souper						○	○
		Collation du soir						○	○

Fromage									
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions						
			1	2	3	4	5+		
<b>Pâte molle, dure ou mi-dure</b> P.ex. Brie, Camembert, Emmental, Appenzell, Gruyère, Vacherin, Tilsit, Parmesan, Sbrinz	<b>1 morceau (taille d'une boîte d'allumettes)</b>	Petit-déjeuner		<b>X</b>					
		Collation							
		Diner							
		Goûter							
		Souper							
		Collation du soir							

**RAPPEL** : La checklist ne contient pas les produits à tartiner sucrés tels que le miel ou la confiture. Dès lors, vous n'avez pas besoin de les rapporter.

## Checklist

Pain et produits de boulangerie									
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions					Avec	
			1	2	3	4	5+	Beurre	Margarine
<b>Pain</b> Toutes sortes p.ex. pain blanc, bis, complet, aux céréales, tresse	1 tranche	Petit-déjeuner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Collation						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Diner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Goûter						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Souper						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Collation du soir						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Petits pains (sauf petits pains de Sils)</b> p.ex. ballon, petit pain au lait	1 pièce	Petit-déjeuner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Collation						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Diner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Goûter						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Souper						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Collation du soir						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Croissant (sauf Délice)</b> p.ex. croissant complet, au beurre, croissant et pain au chocolat	1 pièce	Petit-déjeuner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Collation						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Diner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Goûter						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Souper						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Collation du soir						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Produits saumurés</b> p.ex. Bretzel, Délice (croissant saumuré), petits pain de Sils	1 pièce	Petit-déjeuner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Collation						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Diner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Goûter						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Souper						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Collation du soir						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Pain croustillant</b>  <b>Biscuits complètes (cracker)</b> p.ex. nature, au sésame, avec miel, avec fromage	1 pièce (20g)	Petit-déjeuner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Collation						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	½ paquet (env. 20 g)	Diner						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Goûter						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Souper						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Collation du soir						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Café et thé									
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions					Avec	
			1	2	3	4	5+	Crème	Lait
<b>Café, Espresso, Thé</b>	1 tasse (env. 200 ml)	Petit-déjeuner						○	○
		Collation						○	○
		Diner						○	○
		Goûter						○	○
		Souper						○	○
		Collation du soir						○	○
<b>Boissons à base de café, chaudes ou froides</b> p.ex. Cappuccino, Café latte, Latte macchiato, Renversé	1 tasse (env. 200 ml)	Petit-déjeuner							
		Collation							
		Diner							
		Goûter							
		Souper							
		Collation du soir							

Céréales										
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions					Avec		
			1	2	3	4	5+	Lait	Yaourt	Jus de fruit
<b>Flocons</b> p.ex. flocons d’avoine, de blé, mélange de flocons y compris Bircher	1 petit bol ou 4 cuillères à soupe bombées	Petit-déjeuner						○	○	○
		Collation						○	○	○
		Diner						○	○	○
		Goûter						○	○	○
		Souper						○	○	○
		Collation du soir						○	○	○
<b>Céréales extrudées</b> soufflés, sucrées, p.ex. Cornflakes, muesli croquant, etc.	1 petit bol ou 6 cuillères à soupe bombées	Petit-déjeuner						○	○	○
		Collation						○	○	○
		Diner						○	○	○
		Goûter						○	○	○
		Souper						○	○	○
		Collation du soir						○	○	○

## Lait et produits laitiers

→ Merci d'indiquer uniquement **ce qui n'a pas été** consommé avec les céréales (rapporté ci-dessus)

	Portion de référence	Repas	Nombre de portions				
			1	2	3	4	5+
<b>Lait</b> Tous les laits quelle que soit leur teneur en matières grasses, ainsi que babeurre, lait de soja, ou autres substituts de lait de vache	1 verre, 1 tasse (env. 200 ml)	Petit-déjeuner					
		Collation					
		Diner					
		Goûter					
		Souper					
		Collation du soir					
<b>Yaourt, Yaourt à boire et séré</b> Toutes sortes p.ex. nature, aromatisé, aux fruits, blanc battu, séré au fruit	1 emballage (150-200 g)	Petit-déjeuner					
		Collation					
		Diner					
		Goûter					
		Souper					
		Collation du soir					

Fromage							
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions				
			1	2	3	4	5+
<b>Pâte molle, dure ou mi-dure</b> p.ex. Brie, Camembert, Emmental, Appenzell, Gruyère, Vacherin, Tilsit, Parmesan, Sbrinz	1 morceau (taille d'une boîte d'allumettes)  Si râpé, 3 cuillères à soupe	Petit-déjeuner					
		Collation					
		Diner					
		Goûter					
		Souper					
		Collation du soir					
<b>Fromage frais et cottage cheese</b> Toutes sortes, p.ex. nature, aux herbes, au poivre, au raifort	1 cuillère à soupe bombée	Petit-déjeuner					
		Collation					
		Diner					
		Goûter					
		Souper					
		Collation du soir					
<b>Mozzarella</b>	½ boule, ½ paquet 'Minis' ou 2 sticks	Petit-déjeuner					
		Collation					
		Diner					
		Goûter					
		Souper					
		Collation du soir					
<b>Fromage fondu</b> Toutes sortes	1 pièce (triangle) ou 1 tranche	Petit-déjeuner					
		Collation					
		Diner					
		Goûter					
		Souper					
		Collation du soir					
<b>Bleu,</b> p.ex. Gorgonzola, Roquefort  <b>Fromage à la saumure</b> p.ex. Feta, Fromage de brebis	1 morceau (taille d'une boîte d'allumettes)	Petit-déjeuner					
		Collation					
		Diner					
		Goûter					
		Souper					
		Collation du soir					

Viande et produits de boucherie								
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions					Avec Sauce
			1	2	3	4	5+	
<b>Viande cuite</b> p.ex. Steak, côtelette, escalope panée, rôti, émincé <sup>1</sup> , ragout, viande hachée/hamburger	1 portion (120-160 g)	Petit-déjeuner						○
		Collation						○
		Diner						○
		Goûter						○
		Souper						○
		Collation du soir						○
<b>Saucisses</b> Toutes sortes de saucisses cuites/ bouillis, p.ex. Cervelas, Vienne, saucisse à rôtir, saucisse aux choux	1 grande ou 2 petites saucisses	Petit-déjeuner						
		Collation						
		Diner						
		Goûter						
		Souper						
		Collation du soir						
Gendarme, Salsiz ou autres saucisses secs	1 Gendarme ½ Salsiz	Petit-déjeuner						
		Collation						
		Diner						
		Goûter						
		Souper						
		Collation du soir						
<b>Charcuterie</b> Cuite p.ex. jambon cuit/blanc, jambon cuit de derrière, jambon roulé	1 tranche (env. 20 g)	Petit-déjeuner						
		Collation						
		Diner						
		Goûter						
		Souper						
		Collation du soir						
Séchée ou fumée p.ex. viande séchée, jambon cru, salami, lard	1 portion (5-10 tranches fines)	Petit-déjeuner						
		Collation						
		Diner						
		Goûter						
		Souper						
		Collation du soir						

<sup>1</sup> Sauce incluse, aucune autre indication n'est nécessaire



Substituts de viande								
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions					Avec sauce
			1	2	3	4	5+	
<b>Tofu, Quorn, Seitan</b> Toutes sortes, p.ex. sous forme de tranche, d'émincé, saucisse	1 Portion (120-160 g)	Petit-déjeuner						○
		Collation						○
		Diner						○
		Goûter						○
		Souper						○
		Collation du soir						○

Poissons et produits de la mer								
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions					Avec sauce
			1	2	3	4	5+	
<b>Poisson cuit ou en conserve</b> p.ex. saumon, truite, thon, etc.  Poisson pané, stick, nuggets, etc.	1 portion (env. 150 g)	Petit-déjeuner						○
		Collation						○
		Diner						○
	5 pièces	Goûter						○
		Souper						○
		Collation du soir						○
<b>Poisson fumé</b> p.ex. saumon ou truite fumée, maquereau	1 portion émincé ou en pièce entier (env. 60 g)	Petit-déjeuner						
		Collation						
		Diner						
		Goûter						
		Souper						
		Collation du soir						

Pizza, pâtes, plats uniques, gratins & Co								
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions					
			1	2	3	4	5+	
<b>Plats composés</b> p.ex. pizza, quiche, pâtes de toutes sortes (lasagnes, en sauce, en gratin etc.), ragoût, pot-au-feu, gratins, plats uniques, risotto	1 portion (env. 300 g)	Petit-déjeuner						
		Collation						
		Diner						
		Goûter						
		Souper						
		Collation du soir						

Pommes de terre et dérivés								
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions					
			1	2	3	4	5+	
<b>Pommes de terre cuites</b> p.ex. bouillies ou rôties	1 pièce	Petit-déjeuner						
		Collation						
		Diner						
		Goûter						
		Souper						
		Collation du soir						
<b>Pommes de terre transformées</b> p.ex. frites, sautées à l'huile, rösti, salade de pommes de terre	1 portion (env. 150 g)	Petit-déjeuner						
		Collation						
		Diner						
		Goûter						
		Souper						
		Collation du soir						

Salade, légumes et fruits									
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions					Avec	
			1	2	3	4	5+	Jambon, lardons	Croutons
<b>Salade verte ou de légumes</b> Toutes sortes, p.ex. laitue, rampon, betterave, carottes, etc. <b>Sauce comprise</b>	1 petit bol (portion d'entrée)	Petit-déjeuner						○	○
		Collation						○	○
		Diner						○	○
		Goûter						○	○
		Souper						○	○
		Collation du soir						○	○
								<b>Dip</b>	<b>Sauce</b>
<b>Légumes crus ou cuits</b> Toutes sortes, p.ex. carottes, concombres, poivrons, brocolis, champignons	1 poignée (80-120 g)	Petit-déjeuner						○	○
		Collation						○	○
		Diner						○	○
		Goûter						○	○
		Souper						○	○
		Collation du soir						○	○
<b>Fruits frais ou séchés</b> Toutes sortes p.ex. pomme, poire, pêche, melon, prune	1 poignée (80-120 g) frais ou 10 fruits secs	Petit-déjeuner							
		Collation							
		Diner							
		Goûter							
		Souper							
		Collation du soir							

Soupes							
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions				
			1	2	3	4	5+
<b>Potage clair, consommé</b> p.ex. Bouillon avec ou sans supplément comme petites pâtes, œufs, etc.	1 bol (env. 200 ml)	Petit-déjeuner					
		Collation					
		Dîner					
		Goûter					
		Souper					
		Collation du soir					
<b>Autres soupes</b> p.ex. potage ou crème de légumes, de céréales, de pommes de terre ou autres	1 bol (env. 200 ml)	Petit-déjeuner					
		Collation					
		Dîner					
		Goûter					
		Souper					
		Collation du soir					

Noix, biscuits d'apéritif et autres snacks salés									
	Portion de référence	Repas	Nombre de portions					Salé	Non salé
			1	2	3	4	5+		
<b>Noix, fruits à coque et mélanges de noix</b> p.ex. noix de cajou, noisettes, amandes, cacahuètes	1 poignée (ca. 30 g)	Petit-déjeuner						○	○
		Collation						○	○
		Dîner						○	○
		Goûter						○	○
		Souper						○	○
		Collation du soir						○	○
<b>Chips</b> (de pommes de terre ou de légumes) <b>Crackers, flûtes et autres biscuits salés</b>	1 poignée (ca. 40 g) 4 flûtes ou 10 crackers	Petit-déjeuner							
		Collation							
		Dîner							
		Goûter							
		Souper							
		Collation du soir							
<b>Olives</b> Toutes sortes, farcies ou non	5 pièces	Petit-déjeuner							
		Collation							
		Dîner							
		Goûter							
		Souper							
		Collation du soir							

## Questions générales concernant votre consommation alimentaire d'aujourd'hui

- 1) Avez-vous ajouté un/des ingrédient/s parmi la liste ci-dessous lors de vos prises alimentaires aujourd'hui ? Cochez au moins une case pour chaque repas/par colonne.

Ingrédients	Petit-déjeuner	Collation	Diner	Goûter	Souper	Collation du soir
Sel, condiment de poudre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sauce, condiment liquide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Non	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 2) Avez-vous consommé l'un des repas principaux (midi ou soir) au restaurant du personnel aujourd'hui ?

☐ Oui → Question 3      ☐ Non → Fin du questionnaire

- 3a) Si oui, qu'avez-vous choisi ?

- ☐ Plat du jour / Menu du jour prédéfini
- ☐ Plat du jour / Menus du jour avec choix personnalisé
- ☐ Menu / offre de la semaine
- ☐ Offre spéciale du jour
- ☐ Buffet self-service
- ☐ Autre offre :

☐ Je ne sais pas

**3b) Comment évalueriez-vous le goût des plats consommés et, le cas échéant, des aliments spécifiques ? Veuillez d'abord cocher chaque plat consommé, puis donnez une note entre 1 et 9 pour chacun en plaçant une croix dans la colonne correspondante.**

Plats / aliments	Goût								
	Extrêmement mauvais						Excellent		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/> Plat du jour dans son ensemble									
composé de :	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/> Viande									
<input type="checkbox"/> Poisson									
<input type="checkbox"/> Substitut de viande									
<input type="checkbox"/> Féculents (en accompagnement)									
<input type="checkbox"/> Légumes									
<input type="checkbox"/> Sauce									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/> Salade (sauce incluse)									
<input type="checkbox"/> Soupe									
<input type="checkbox"/> Pain									
<input type="checkbox"/> Dessert									
<input type="checkbox"/> Autres :									

**3c) Au restaurant du personnel les portions des plats du jour sont généralement prédéfinies (portions standard). Avez-vous demandé -ou vous êtes-vous servi- une portion plus ou moins grande pour un ou plusieurs aliments ci-dessous ? Merci de cocher une case par ligne.**

☐ Je n'ai pas pris de plat du jour ?

	Non, portion standard	Oui, quantité plus petite	Oui, quantité plus grande	Je n'ai pas consommé cet aliment
Viande ou poisson	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Substitut de viande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Féculents	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Légumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sauce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Pour usage interne uniquement**

Reçu et vérifié le Jour \_\_ Mois \_\_ Année 20 \_\_ par (ID) .....

Données saisies le Jour \_\_ Mois \_\_ Année 20 \_\_ par (ID) .....

## Lista di controllo sul consumo alimentare ID \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_ Giorno \_\_\_\_\_ Mese \_\_\_\_\_ Anno 20 \_\_\_\_\_

Giorno della settimana \_\_\_\_\_

### Indicazioni generali

Per favore, indichi sulla base della seguente lista gli alimenti che consuma nel corso della giornata. Si tratta solo di una selezione di alimenti. Per orientarsi più velocemente gli alimenti sono ordinati secondo gruppi alimentari come, ad esempio, „pane e prodotti da forno“ oppure „carne e prodotti di macelleria“. All'interno di ciascun gruppo si trovano riassunti alimenti simili. Per favore scorra la lista di controllo per prendere confidenza con gli alimenti della lista.

**Per favore per ogni pasto che assume dia indicazioni circa gli alimenti riportati nella lista di controllo. Quando consuma un alimento che non appartiene a nessuno dei gruppi alimentari riportati, non deve dichiararlo.**

**Dia le indicazioni durante o rispettivamente immediatamente dopo il consumo di un determinato pasto (es.: colazione, spuntino, pranzo, ecc.).**

Per l'indicazione della quantità consumata di un alimento, la preghiamo di riferirsi alla porzione di riferimento. Per una stima più semplice della quantità consumata dietro le porzioni di riferimento abituali sono annotate le quantità casalinghe (es.: un cucchiaino) rispettivamente le quantità in grammi. La preghiamo di notare che si tratta di una *stima approssimativa* delle porzioni.

Se ha consumato ad esempio due cornetti di Sils a colazione, faccia una crocetta nella colonna "numero di porzioni <2>". Se ha ad esempio consumato solo una mezza fetta di prosciutto cotto, faccia una crocetta nell'indicazione di "numero di porzioni <1>".

Per cinque o più porzioni di un alimento faccia una crocetta su „numero di porzioni < 5+ >“.

Per semplificarle la compilazione della lista di controllo, trova sulla pagina seguente un esempio.

## Esempio

A colazione beve un caffè con panna e mangia due fette di pane spalmate con il burro, di cui una fetta con la marmellata di albicocche e l'altra con un pezzo di formaggio Appenzeller. Fa una crocetta su:

Pane e prodotti da forno									
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni					Spalmato con	
			1	2	3	4	5+	Burro	Margarina
<b>Pane</b> Tutti i tipi es. pane bianco, pane bigio, pane integrale, treccia	<b>1 fetta</b>	Colazione		X				X	○
		Spuntino						○	○
		Pranzo						○	○
		Merenda						○	○
		Cena						○	○
		Spuntinot						○	○

Caffè e tè									
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni					Aggiunta di	
			1	2	3	4	5+	Panna da caffè	Latte
<b>Caffè, espresso, tè</b>	<b>1 tazza (ca. 200 ml)</b>	Colazione	X					X	○
		Spuntino						○	○
		Pranzo						○	○
		Merenda						○	○
		Cena						○	○
		Spuntino						○	○

Formaggio									
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni						
			1	2	3	4	5+		
<b>A pasta molle, a pasta dura e semidura</b> es. Brie, Camembert, Emmentaler, Appenzeller, Gruyère, Tilsiter, Brie, Parmigiano, Sbrinz	<b>1 pezzo (grande scatola di fiammiferi)</b>	Colazione		X					
		Spuntino							
		Pranzo							
		Merenda							
		Cena							
		Spuntino							

**Da ricordare:** companatici dolci, come miele, marmellata, gelatina etc. non sono contemplati nel questionario e non devono quindi essere riportati.

## Lista di controllo

Pane e prodotti da forno									
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni					Spalmato con	
			1	2	3	4	5+	Burro	Margarina
<b>Pane</b> Tutti i tipi es. pane bianco, pane bigio, pane integrale, treccia	1 fetta	Colazione						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spuntino						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Pranzo						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Merenda						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Cena						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spuntino						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Panino (tranne di Sils)</b> es. michtetta, filoncino	1 pezzo	Colazione						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spuntino						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Pranzo						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Merenda						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Cena						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spuntino						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Cornetto (tranne di Sils)</b> es. cornetto integrale, cornetto al burro, cornetto al cioccolato	1 pezzo	Colazione						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spuntino						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Pranzo						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Merenda						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Cena						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spuntino						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Panetteria di Sils</b> es. panino o cornetto di Sils, bretzel, treccina di Sils	1 pezzo	Colazione						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spuntino						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Pranzo						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Merenda						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Cena						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spuntino						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Pane croccante</b>  <b>Biscotti integrali, cracker</b> es. al naturale, con sesamo, miele, formaggio ecc.	1 pezzo (20g)	Colazione						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spuntino						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	½ pacchetto (ca. 20g)	Pranzo						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Merenda						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Cena						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		Spuntino						<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Caffè e tè									
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni					Aggiunta di	
			1	2	3	4	5+	Panna da caffè	Latte
<b>Caffè, espresso, tè</b>	1 tazza (ca. 200 ml)	Colazione						○	○
		Spuntino						○	○
		Pranzo						○	○
		Merenda						○	○
		Cena						○	○
		Spuntino						○	○
<b>Bibite a base di caffè calde o fredde</b> es. cappuccino, caffelatte, caffè macchiato, latte macchiato	1 tazza (ca. 200 ml)	Colazione							
		Spuntino							
		Pranzo							
		Merenda							
		Cena							
		Spuntino							

Cereali										
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni					Consumo con		
			1	2	3	4	5+	Latte	Yogurt	Succo
<b>Fiocchi</b> es. fiocchi d’avena, fiocchi di frumento, fiocchi misti, incl. fiocchi del bircher	1 piccola ciotola o 4 cucchiaini rasi	Colazione						○	○	○
		Spuntino						○	○	○
		Pranzo						○	○	○
		Merenda						○	○	○
		Cena						○	○	○
		Spuntino						○	○	○
<b>Cereali lavorati</b> soffiati, zuccherati come es. müsli croccante, cornflakes ecc.	1 piccola ciotola o 6 cucchiaini rasi	Colazione						○	○	○
		Spuntino						○	○	○
		Pranzo						○	○	○
		Merenda						○	○	○
		Cena						○	○	○
		Spuntino						○	○	○

## Latte e latticini

→ Nota: Latte o yogurt aggiunto ai cereali non deve essere indicato. Questo viene indicato nella categoria cereali.

	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni				
			1	2	3	4	5+
<b>Latte</b> Latte con qualsiasi percentuale di grasso, latticello, latte di soia, altri sostituti del latte	1 bicchiere, 1 tazza (ca. 200 ml)	Colazione					
		Spuntino					
		Pranzo					
		Merenda					
		Cena					
		Spuntino					
<b>Yoghurt, bevande a base di yoghurt e quark</b> Tutti i tipi es. naturale, yogurt alla frutta, blanc battu, quark alla frutta	1 coppa (150-200 g)	Colazione					
		Spuntino					
		Pranzo					
		Merenda					
		Cena					
		Spuntino					

Formaggio								
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni					
			1	2	3	4	5+	
<b>A pasta molle, a pasta dura e semidura</b> es. Brie, Camembert, Emmentaler, Appenzeller, Gruyère, Tilsiter, Brie, Parmigiano, Sbrinz	1 pezzo (grande scatola di fiammiferi)  Come formaggio grattugiato	Colazione						
		Spuntino						
		Pranzo						
		Merenda						
		Cena						
		Spuntino						
<b>Formaggio fresco e cottage cheese</b> Tutti i tipi, es. al naturale, con erbe, con pepe, con rafano	1 cucchiaino raso	Colazione						
		Spuntino						
		Pranzo						
		Merenda						
		Cena						
		Spuntino						
<b>Mozzarella</b>	½ sfera, ½ confezione mini o 2 sticks	Colazione						
		Spuntino						
		Pranzo						
		Merenda						
		Cena						
		Spuntino						
<b>Formaggio fuso</b> Tutti i tipi	1 formaggino o 1 fetta	Colazione						
		Spuntino						
		Pranzo						
		Merenda						
		Cena						
		Spuntino						
<b>Formaggi con la muffa, es. gorgonzola, Roquefort</b>	1 pezzo (grande scatola di fiammiferi)	Colazione						
<b>Formaggio in salamoia</b> es. feta, formaggio di pecora ecc.		Spuntino						
		Pranzo						
		Merenda						
		Cena						
		Spuntino						

Carne e insaccati								
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni					Con salsa
			1	2	3	4	5+	
<b>Carne, pronta</b> es. bistecca, costoletta, cotoletta, arrosto, sminuzzato <sup>1</sup> , spezzatino <sup>1</sup> , carne macinata	1 porzione (120-160 g)	Colazione						○
		Spuntino						○
		Pranzo						○
		Merenda						○
		Cena						○
		Spuntino						○
<b>Salsiccia</b> Tutte le salsicce scottate es. cervelas, würstel, bratwurst	1 grande o 2 piccole salsicce	Colazione						
		Spuntino						
		Pranzo						
		Merenda						
		Cena						
		Spuntino						
Cacciagione, Salsiz o altre salsicce	1 Landjäger, ½ Salsiz	Colazione						
		Spuntino						
		Pranzo						
		Merenda						
		Cena						
		Spuntino						
<b>Affettato, salumi cotti</b> es. prosciutto cotto, prosciutto arrotolato	1 fetta (ca. 20 g)	Colazione						
		Spuntino						
		Pranzo						
		Merenda						
		Cena						
		Spuntino						
Secco o affumicato es. carne secca, prosciutto crudo, salame, bacon	1 porzione (5-10 fette sottili) o 20 g	Colazione						
		Spuntino						
		Pranzo						
		Merenda						
		Cena						
		Spuntino						

<sup>1</sup> Incl. la salsa. La salsa non deve essere ulteriormente indicata.

Prodotti sostitutivi della carne								
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni					Con salsa
			1	2	3	4	5+	
<b>Tofu, quorn, seitan</b> Di tutti i tipi es. schnitzel, sminuzzati, würstel	1 porzione (120-160 g)	Colazione						○
		Spuntino						○
		Pranzo						○
		Merenda						○
		Cena						○
		Spuntino						○

Pesce e prodotti di pescheria								
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni					Con salsa
			1	2	3	4	5+	
<b>Pesce pronto</b> es. salmone, trota, tonno ecc.  bastoncini di pesce, nuggets, croccantini di pesce	1 porzione (ca. 150g)	Colazione						○
		Spuntino						○
		Pranzo						○
		Merenda						○
	5 pezzi	Cena						○
		Spuntino						○
<b>Specialità di pesce affumicato</b> es. salmone affumicato, sgombero, trota	1 porzione tagliata o 1 pezzo (ca. 60g)	Colazione						
		Spuntino						
		Pranzo						
		Merenda						
		Cena						
		Spuntino						

Pizza, pasta, timballi, gratins & co								
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni					
			1	2	3	4	5+	
<b>Pietanze composte</b> , es. pizza, torte salate, pietanze a base di pasta di tutti i tipi, (lasagne, pasta al sugo ecc.), piatto unico tipo minestrone, gratins, timballi di tutti i tipi, risotto	1 porzione (ca. 300 g)	Colazione						
		Spuntino						
		Pranzo						
		Merenda						
		Cena						
		Spuntino						

Patate e prodotti a base di patate								
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni					
			1	2	3	4	5+	
<b>Patate, cotte</b> es. patate bollite, patate salate	1 pezzo	Colazione						
		Spuntino						
		Pranzo						
		Merenda						
		Cena						
		Spuntino						
<b>Patate, lavorate</b> es. patatine fritte, patate arrosto, rösti, insalata di patate	1 porzione (ca. 150 g)	Colazione						
		Spuntino						
		Pranzo						
		Merenda						
		Cena						
		Spuntino						

Insalata, verdure e frutta									
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni					Aggiunta di	
			1	2	3	4	5+	Prosciutto, bacon	Crostini
<b>Insalata a foglie o di verdura</b> Tutte le insalate, es. lattuga, formentino, insalata di barbabietola, insalata di carote <b>con</b> salsa	1 piccola ciotola (porzione da antipasto)	Colazione						○	○
		Spuntino						○	○
		Pranzo						○	○
		Merenda						○	○
		Cena						○	○
		Spuntino						○	○
								<b>Dipp</b>	<b>Salsa</b>
<b>Verdure crude o cotte</b> Tutte le verdure es. carote, cetrioli, peperoni, broccoli, funghi	1 manciata (80-120g)	Colazione						○	○
		Spuntino						○	○
		Pranzo						○	○
		Merenda						○	○
		Cena						○	○
		Spuntino						○	○
<b>Frutta fresca o secca</b> Tutti i frutti es. mela, pera, nettarine, melone, prugne	1 manciata (80-120g) fresca o 10 frutti secchi	Colazione							
		Spuntino							
		Pranzo							
		Merenda							
		Cena							
		Spuntino							

Zuppe							
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni				
			1	2	3	4	5+
<b>Zuppe chiare</b> es. brodo e brodo con componenti es. tagliatelle, uova ecc.	1 Piatto da zuppa (ca. 200 ml)	Colazione					
		Spuntino					
		Pranzo					
		Merenda					
		Cena					
		Spuntino					
<b>Altre zuppe</b> es. minestra di verdure, minestra alla crema, minestra ai cereali	1 Piatto da zuppa (ca. 200 ml)	Colazione					
		Spuntino					
		Pranzo					
		Merenda					
		Cena					
		Spuntino					

Noci, stuzzichini per aperitivo e -snacks									
	Porzione di riferimento	Pasto	Numero di porzioni					Salato	Non salato
			1	2	3	4	5+		
<b>Noci, semi und noci miste</b> es. anacardi, noci, nocciole, mandorle, arachidi	1 manciata (ca. 30 g)	Colazione						○	○
		Spuntino						○	○
		Pranzo						○	○
		Merenda						○	○
		Cena						○	○
		Spuntino						○	○
<b>Chips</b> (di patate/di verdure), <b>cracker</b> , <b>flûtes</b> o <b>altri snacks salati</b>	1 manciata (ca. 40 g), 4 bastoncini o 10 cracker	Colazione							
		Spuntino							
		Pranzo							
		Merenda							
		Cena							
		Spuntino							
<b>Olive</b> Tutti i tipi, farcite, non farcite	5 pezzi	Colazione							
		Spuntino							
		Pranzo							
		Merenda							
		Cena							
		Spuntino							

## Domande generali sul consumo alimentare di oggi

1) Oggi al momento del pasto ha aggiunto una dei seguenti ingredienti? Per favore segni una risposta per pasto risp. per colonna.

Ingrediente	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena	Spuntino
Sale, condimento in polvere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salsa, salse speziate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) Oggi ha mangiato nel ristorante del personale un pasto principale (pranzo o cena)?

☐ Sì → domanda 3      ☐ No → fine del questionario

3a) Se sì, quale offerta ha scelto?

- ☐ Piatto del giorno / menu del giorno, composizione fissa
- ☐ Piatto del giorno / menu del giorno, con scelta die componenti libera
- ☐ Menu della settimana
- ☐ Offerta speciale
- ☐ Self-service al buffet
- ☐ Altre offerte

☐ Non so



**3b) Come reputa il gusto delle pietanze consumate e –se del caso– delle singole componenti? Per favore fare una crocetta sulle pietanze consumate e valutare il gusto da 1 a 9.**

Pietanza/ componente	gusto										
	<i>pessimo</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<i>eccellente</i>
<input type="checkbox"/> Pietanza principale nell'insieme											
composta da:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<input type="checkbox"/> carne											
<input type="checkbox"/> pesce											
<input type="checkbox"/> sostituto della carne											
<input type="checkbox"/> contorno a base di farinacei											
<input type="checkbox"/> verdure											
<input type="checkbox"/> salsa											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<input type="checkbox"/> insalata (incl. salsa per l'insalata)											
<input type="checkbox"/> zuppa											
<input type="checkbox"/> pane											
<input type="checkbox"/> dessert											
<input type="checkbox"/> altro:											

**3c) Nel ristorante del personale per la pietanza principale la quantità della porzione standard è di solito predefinita. Ha cambiato quantità per una o più delle seguenti componenti della pietanza principale, richiedendo o servendosi lei stessa di più o di meno di quanto prestabilito? Per favore segni per ciascuna riga una risposta.**

☐ Non ho preso nessuna pietanza principale

	No, Porzione standard	Sì, quantità <b>MINORE</b>	Sì, quantità <b>MAGGIORE</b>	Non ho scelto questa componente
Carne o pesce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sostituto della carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contorno a base di farinacei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Solo per uso interno

Ricevuto e controllato il      giorno \_\_ mese \_\_ anno 20\_\_ da (abbreviazione) .....

Immissione dei dati avvenuta il giorno \_\_ mese \_\_ anno 20\_\_ da (abbreviazione) .....